

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses lanjut usia merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi sejak permulaan kehidupan. Lansia adalah masa dimana proses produktivitas berfikir, mengingat, menangkap, dan merespon sesuatu sudah mengalami penurunan secara berkala (Muhammad, 2016). Lanjut usia diseluruh dunia pada tahun 2015, diperkirakan berjumlah 1,2 milyar (WHO, 2018).

Penduduk lanjut usia (lansia) Indonesia menempati urutan nomor empat terbesar di dunia, seperti halnya jumlah penduduk secara keseluruhan setelah cina, india, dan amerika serikat. Menurut departemen kesejahteraan nsosial (2018) pada tahun 2010 jumlah lansia sebesar 23,9 juta jiwa atau 9,77% dan diperkirakan pada tahun 2020 mencapai 28,8 juta jiwa atau sekitar 11,34%. Pertambahan usia lansia di Indonesia dalam kurun waktu tahun 1990 sampai 2025 mempunyai kenaikan jumlah lanjut usia sebesar 414% (Kinesella & Tacuber, 1993 dalam Sudoyo dkk, 2016).

Lansia merupakan kelompok umur yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat beberapa factor, proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. National Sleep Foundation Amerika (2009) menyebutkan bahwa lansia yang berumur 65 – 84 tahun di laporkan 80% nya mengalami masalah tidur. Keluhan tentang kesulitan istirahat dan tidur waktu malam hari seringkali terjadi pada lansia.

Padahal lansia sudah seharusnya dapat memenuhi kebutuhan tidur dengan baik (Marli, 2011). Untuk menunjang kualitas tidur pada lansia dapat di tingkatkan dengan mengajarkan cara – cara yang dapat menstimulus untuk memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu terapi relaksasi otot progresif. Menurut Herodes (2010), terapi relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti.

Perubahan pola tidur menjadi suatu fenomena yang dirasakan oleh lansia pada tahap perkembangannya, hal ini sesuai dengan hasil survai bahwa lansia yang mengalami perubahan pola tidur hampir 50% pada usia diatas 65 Tahun yang tinggal di rumah. Pada proses penuaan yang mempengaruhi terjadinya perubahan pola tidur karena faktor lingkungan, faktor biologis dan faktor psikososial. Banyak penelitian yang telah dilakukan bahwa hubungan mekanisme tidur dan terjaga dengan penuaan, walaupun tidur dan terjaga memiliki spektrum perilaku yang sangat berbeda, keduanya diyakini telah diatur oleh sebagian kecil fungsi fisiologis umum dan mekanisme neurokimiawi (Maas dkk, 2014).

Menunjang kualitas tidur pada lansia dapat di tingkatkan dengan mengajarkan cara – cara yang dapat menstimulus untuk memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu terapi relaksasi otot progresif. Menurut Herodes (2010), terapi relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti.

Menurut (Kozier, 2014) Akibat yang terjadi pada lansia, ketika kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara optimal, contoh: tidur berlebihan

saat siang hari. Penurunan daya ingat, gangguan depresi, resiko jatuh, penggunaan hipnotik yang mempengaruhi menurunnya kualitas hidup. Akibat lain yang dapat terjadi ketika kualitas tidur tidak tercapai akan mudah lelah, letih, mudah emosi dan gangguan mood.

Menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa populasi lansia meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2022 dan di prediksi akan berlipat ganda pada tahun 2050 sebanyak 2,1 miliar (BPS, 2022). Data Susenas Maret 2023 memperlihatkan sebanyak 11,75 % penduduk di Indonesia adalah lansia. Lansia di Indonesia didominasi oleh lansia perempuan yaitu sebanyak 52,82% sedangkan lansia laki-laki sebanyak 47,72 (Badan Pusat Statistik, 2023).

Perserikatan Bangsa Bangsa memperkirakan bahwa di tahun 2050 jumlah warga lansia di Indonesia sebanyak 60 juta jiwa. Hal ini menyebabkan Indonesia berada pada peringkat ke-41 (Akbar et al., 2021). Pada tahun 2023 mayoritas provinsi di Indonesia memiliki persentase penduduk lansia di atas 6% (Data Indonesia, 2024). Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016).

Populasi lansia di Sumatera Barat terus meningkat selama 3 tahun terakhir. Jumlah populasi lansia di Sumatera Barat pada tahun 2020 sebanyak 579.051 jiwa, 2021 sebanyak 603.360 jiwa, dan pada tahun 2022 menjadi 629.493 jiwa. (BPS Sumbar, 2023). Berdasarkan data dari BPS Sumbar (2023), persentase lansia di Sumatera Barat 11,16% dari jumlah penduduk Indonesia. Didapatkan data dari UPTD Sabai nan aluih sicincin 2025 lansia sebanyak 110 lansia.

Peningkatan populasi lansia dapat berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan pada lansia. Salah satunya ialah gangguan tidur atau insomnia. Gangguan tidur didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh dari memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Care et al., 2020).

Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (Ariesti, 2020).

Penanganan untuk mengurangi kualitas tidur dengan farmakologis dan non farmakologis Pada obat terdapat dampak efek yang tidak baik sehingga pasien mengalami ketergantungan. Menurut National Institute of Helath (NIH) dan Institute Of Mental Health manajemen non farmakologis merupakan program utama untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Zulkharisma et al., 2022). Melalui pengobatan dengan metode non farmakologis dapat menurunkan gangguan tidur melalui teknik terapi relaksasi otot progresif (Indrawati & Andriyati, 2018).

Terapi farmakologi dengan memberikan obat tidur kepada lansia bukanlah satu-satunya cara terbaik yang bisa di lakukan kepada lansia yang mengalami kesulitan tidur karena di lihat lagi dengan keadaan lansia yang biasanya rentan apabila terpapar obat – obatan terus menerus akan memperburuk keadaan ginjal pada lansia tersebut. Terdapat berbagai cara dalam mengatasi kesulitan tidur salah satu upaya dengan terapi non farmakologi

dengan metode relaksasi. Relaksasi adalah satu teknik yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot didasarkan pada kontraksi otot.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang dapat mengatasi kecemasan, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menegangkan otot dan kemudian dirilekskan. Terapi ini sangat sederhana, tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti dari seseorang, tetapi dilakukan secara personal (Gemilang, 2013). Kaitan antara tehnik relaksasi dengan tingkat kesulitan tidur sangat erat, karena istirahat dan tidur tergantung dari relaksasi otot (Hirnle, 2017). Proses menua dapat mempengaruhi dan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik-biologik, mental maupun sosial ekonomis. Beberapa penyakit atau keluhan yang umum diderita diantaranya hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru, patah tulang dan gangguan tidur (Maryam, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, penulis merasa termotivasi untuk melakukan Asuhan Keperawatan berbasis Evidenbase Pada Tn. M dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di UPTD Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn.M dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Sabai Nan Aluih Sicincin.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn. M Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025.
- b. Mampu merumuskan diagnosa Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn. M Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025.
- c. Mampu merencanakan intervensi Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn. M Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025.
- d. Mampu melakukan implementasi Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn. M Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025.
- e. Mampu melakukan evaluasi Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn. M Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025.
- f. Mampu melakukan dokumentasi Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn. M Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025.

C. Manfaat

1. Bagi Institusi Pendidikan

Laporan ilmiah akhir ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi fakultas informasa bagi program studi keperawatan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dihidang pendidikan kesehatan. Selain itu diharapkan

dapat dapat digunakan sebagai acuan dipergustakaan sehingga berguna untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai masalah gangguan pola tidur pada lansia dan penyakit lainnya.

2. Bagi Klien

Lansia yang mengalami gangguan pola tidur diharapkan mampu mengatasi dan menanganinya dengan cara yang tepat, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya komplikasi dan mempercepat proses penyembuhan penyakit.

3. Bagi Penulis selanjutnya

Laporan ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan acuan dan referensi bagi peneliti dan penulis selanjutnya yang akan melakukan penelitian lebih lanjut terkait masalah kesehatan gerontik khususnya masalah gangguan pola tidur.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Laporan ilmiah ini dapat menjadi alternative pemberian asuhan keperawatan gerontik khususnya pada masalah gangguan pola tidur yang terjadi pada lansia.

